



hr1-DOLCE VITA

Erbsensuppen-Wrap

für 4 Personen

Ertesuppe ist eine traditionelle Erbsensuppe, die mit Fladenbrot serviert wird und aus vielen Zutaten aus dem Stabbur besteht. Klassischerweise verwendet man für sie getrocknete gelbe Erbsen, Zwiebeln, Karotten, Lauch, Rote Bete oder Sellerie sowie Schinken, Schweinshaxe oder Lammkeule [fenalår]. Mitunter enthält sie auch Gerste und Kartoffeln. In Südnorwegen lernte ich die interessante Gewohnheit kennen, Fladenbrot in Wasser zu tauchen, sodass es wieder weich wird und als Wrap mit Fisch oder anderen Dingen gefüllt verzehrt werden kann. Davon inspiriert, kreierte ich einen Wrap aus "reanimiertem" Fladenbrot mit einer Füllung, die den Geschmack der traditionellen Erbsensuppe hat. Statt Fladenbrot kann man Vollkorn-Tortillas verwenden. Vegetarier ersetzen das Fleisch durch geröstete Kartoffeln. Um Zeit zu sparen, kann man schnell kochende Gerstengraupen verwenden.

ZUTATEN

Erbsenpüree:

- 1 EL leicht gesalzene Butter
- 1 Zwiebel, klein geschnitten
- 150 g getrocknete gelbe Erbsen, über Nacht eingeweicht und abgegossen
- 720 ml Wasser
- 3/4 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Wraps:

- 2 Karotten, geschält und in sehr dünne Stifte geschnitten
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 große oder 4 kleine Fladenbrote
- 200 g gekochte Gerste
- 70 g junger Rucola oder Spinat
- 1 kleine Rote Bete, geschält und in sehr dünne Stifte geschnitten
- 1 Lauch, gewaschen und dünn geschnitten
- Frischer Schnittlauch, gehackt
- Etwa 1,4 kg Kochschinken oder geräucherte Lammkeule
- Pfeffer



hr1-DOLCE VITA

ZUBEREITUNG

Für das Erbsenpüree Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen. Zwiebel hinzufügen und 5 Minuten andünsten, bis sie glasig ist. Getrocknete gelbe Erbsen, Wasser und 1/4 TL Salz hinzufügen, Temperatur reduzieren und etwa 1½ Stunden köcheln lassen, bis die Erbsen gar sind. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In einer Küchenmaschine Erbsenpüree mit Knoblauch, Zitronensaft und restlichen ½ TL Salz zu einer geschmeidigen Masse vermengen. Beiseitestellen.

Für die Wraps in einer kleinen Schüssel Karottenstifte mit Zitronensaft locker mischen und 20 Minuten stehen lassen. Fladenbrote vorbereiten, indem sie gänzlich in lauwarmes Wasser getaucht werden. Herausnehmen und einzeln 2 bis 3 Minuten in ein Geschirrtuch wickeln, bis sie weich sind. Große Fladenbrote jeweils halbieren.

Erbsenpüree großzügig auf die Fladenbrote streichen und Karotten, Gerste, Rucola, Rote Bete, Lauch und Schnittlauch darauf verteilen. Eine gute Portion Fleisch auf jedes Fladenbrot geben, mit Pfeffer würzen. Zum Rollen der Wraps zuerst die Seiten einschlagen, dann das untere Ende zu einem Drittel aufrollen. Festklemmen und weiter nach oben aufrollen. Jeden Wrap halbieren und servieren.

Rezept aus dem Buch:

Nevada Berg

North Wild Kitchen – Das Norwegen-Kochbuch

Verlag: Prestel

ISBN 978-3-7913-8417-7